

CODICE DIETA [0002] VALORE ENERGETICO [1700 KCAL]

In Forma con DonAxelBin

COLAZIONE

Latte parzialmente scremato – 200 gr.

Caffè

Zucchero – 1 cucchiaino

Fette biscottate – 2

Marmellata – 2 cucchiaini

SPUNTINO MATTUTINO

Caffè o The

Zucchero – 1 cucchiaino

Frutta – 200 gr.

PRANZO

Vitella ai ferri – 120 gr.

RADICCHIO IN PADELLA:

Radicchio rosso – 200 gr.

Olio d'oliva – 1/2 cucchiaino

Origano – q.b.

INSALATA MISTA:

Lattuga – 50 gr.

Finocchi – 100 gr.

Carote – 50 gr.

Olio d'oliva – 1/2 cucchiaino

Pane integrale – 50 gr.

SPUNTINO POMERIDIANO

Yogurt alla frutta – 125 gr.

Caffè o The

Zucchero – 1 cucchiaino

Fette biscottate – 2

CENA

PASTA AL BURRO E PARMIGIANO:

Pasta di semola – 80 gr.

Burro – 5 gr.

Parmigiano – 1 cucchiaino

Uovo sodo - 1

Pane integrale – 50 gr.

ZUCCHINE TRIFOLATE:

Zucchine – 200 gr.

Olio d'oliva – 1/2 cucchiaino

Prezzemolo – q.b.

Aglione – q.b.

SPUNTINO SERALE

Frutta – 200 gr.

Pur essendo una dieta equilibrata, per ottenere migliori risultati si consiglia di consultare un esperto del settore alimentare.

CODICE DIETA [0002] VALORE ENERGETICO [1700 KCAL]